RIZIKA ENERGETICKÝCH NÁPOJŮ

Milan Šmehlík

Co obsahují energetické nápoje?

- Obsah kofeinu, taurinu, cukru, vitamínů skupiny B, a dalších stimulantů.
- **Kdo je nejčastěji konzumuje?**
- Mládež, studenti, sportovci, lidé, (Robin), pracující ve stresujících podmínkách nebo na směny.

Rizikové složky energetických nápojů

- **Vysoký obsah kofeinu**:
  - Rychlé zvýšení srdeční frekvence a krevního tlaku.
  - Nespavost, nervozita, úzkost, závislost.
- **Cukr**:
  - Riziko obezity, cukrovky 2. typu, zubního kazu.
- **Taurin a další stimulanty**:
  - Omezené znalosti o dlouhodobých účincích kombinace těchto látek.

Krátkodobé účinky na zdraví

- **Rychlé zvýšení energie a koncentrace**:
  - Přechodné, následuje rychlý pokles energie.
- **Dehydratace**:
  - Kvůli diuretickým účinkům kofeinu.
- **Riziko srdečních problémů**:
  - U lidí se skrytými srdečními problémy může kofein vyvolat arytmii nebo jiné srdeční potíže.

Dlouhodobé účinky na zdraví

- **Zvýšené riziko kardiovaskulárních problémů**:
  - Trvalé zvýšení krevního tlaku a srdeční frekvence.
- **Problémy s psychickým zdravím**:
  - Závislost, úzkostné poruchy, podrážděnost, nespavost.
- **Závislost na kofeinu**:
  - Tolerance na účinky kofeinu, nutnost stále vyšší dávky pro stejný efekt.

Rizika kombinace s alkoholem

- **Míchání energetických nápojů s alkoholem:**
  - Může maskovat účinky intoxikace, vede k nadměrné konzumaci alkoholu.
  - Zvýšené riziko nehod, zranění, a rizikového chování.

Právní regulace a doporučení

- **Dostupnost energetických nápojů**:
  - V některých zemích jsou omezení na prodej mladistvým.
- **Doporučené denní limity kofeinu**:
  - Pro dospělé je to maximálně 400

Zdroje

Monster Energy
Rockstar Energy
RedBull
Semtex
Tiger
Bomba
Youtube